



千葉市立轟町中学校 保健室
令和7年4月号

新しい年度が始まりました。新しい学校、新しい教室、新しい友達に新しい先生。ワクワクする気持ちと、ドキドキする気持ちや心配な気持ちが入り混じるこの時期は、心も体も緊張して疲れがちです。特に春休みの延長で生活リズムが乱れたままになっている人は、体調を崩しやすいです。まずは「早寝・早起き・朝ごはん」を実行して、生活リズムを整えましょう。

保健室は今年度も、皆さんが毎日元気に過ごせるよう、サポートしてきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。



令和7年度の定期健康診断予定

健診後、受診が必要な場合には「受診のおすすめ」を配付します（歯科健診は結果を全員配布）。異常なしの場合も、後日「健康診断結果のまとめ」を配布しますので、ご確認ください。

月／ 日（曜）	検診	対象	時間	注意
4月11日（金）	尿検査一次①	全校生徒	8：35	起きてすぐ採尿 教室で提出
4月15日（火）	発育測定 視力・聴力測定	1年	1校時	眼鏡を忘れずに 体操服を忘れずに 耳掃除を忘れずに
		2年	2校時	
		3年	3校時	
		E組	5校時	
4月23日（水）	内科健診①	3年生	13：30	ジャージ忘れずに
4月24日（木）	歯科健診	全校生徒	8：40	歯みがき忘れずに
4月25日（金）	尿検査一次②	一次未提出者	8：35	起きてすぐ採尿 保健室に提出
	尿検査二次①	二次対象者		
4月30日（水）	尿検査一次③	一次未提出者（最終）	8：35	起きてすぐ採尿 保健室に提出
	尿検査二次②	二次対象者		
5月21日（水）	眼科健診	1年生	8：40	目が隠れないように
5月23日（金）	尿検査二次③	二次未提出者	8：35	起きてすぐ採尿 保健室に提出
5月26日（月）	尿検査二次④	二次未提出者（最終）	8：35	
5月28日（水）	内科健診②	1年生・E組	13：30	ジャージ忘れずに
5月29日（木）	耳鼻科健診	2年生、聴力再検査者	13：30	耳掃除を忘れずに
6月18日（水）	内科健診③	2年生	13：30	ジャージ忘れずに
7月上旬	側弯症 X 線撮影	内科健診有所見者	未定	ジャージ忘れずに
9～10 月頃	秋の歯科健診	CO、GO 有所見者	未定	歯みがき忘れずに
10～12月頃	心電図検査	1年生	未定	ジャージ忘れずに

<令和7年度学校医の先生方> 今年度もお世話になります

【内 科】勝又内科医院	勝又由美子先生	【歯科】本間歯科医院	本間 剛 先生
【耳鼻科】いなげ耳鼻咽喉科	堅田 浩司先生	【歯科】川島歯科クリニック	川島 睦郎先生
【眼 科】たけだ眼科医院	武田 憲夫先生	【学校薬剤師】	野原万智子先生

<運動器検診について>

- ・四肢の痛みや動きの有無、背骨の状態をお家で確認して、保健調査票に記入してください。
- ・内科健診の際、背骨の状態を診るために前屈し、背中が見えるように養護教諭（または女性職員）が体操服をまきます。

手当てをするところ

学 校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。

ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。



相談するところ

悩 みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらうことがあるかもしれません。

他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



保健室って どんなところ？

静かなところ



体 調が悪いとき、一時的に休養できます。保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

勉強するところ



保 健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいのかについても一緒に考えます。

保健室を使うときのルール

- ① 体調が悪くて休養したいときは、休養する授業の先生に相談してから来室してください。先生に言わずに保健室に来ると、行方不明者として搜索されてしまいます。
- ② 保健室での休養は、原則 1 時間（1 コマ）です。休養してもよくなりなないときは、保護者の方に連絡して早退になります。
- ③ けがで授業中に保健室に来るときも、先生に相談してから来室してください。傷口に泥や汚れがついている場合は、水道水でよく洗い流してから来てください。また、出血している場合は傷口をティッシュなどで押さえ、血が落ちないようにして来てください。
- ④ 保健室でのけがの手当ては、基本的にけがしたその日の応急処置です。何日も続けてばんそうこうや湿布をあげることはしていませんので、継続的に治療が必要な場合は病院受診をおすすめします。
- ⑤ もしも気持ちが悪くて吐きそうになってしまったら、すぐに近くにいる先生に伝えてください。教室や特別教室にはエチケット袋（黒いビニール袋）が置いてありますので、それをもらってから保健室に来てください。歩くのが辛いときは車いすで迎えに行きますので遠慮なく申し出てください。
- ⑥ 保健室では長袖ジャージ、湯たんぽ、氷のうを貸し出しています。使い終わったら保健室に返しましょう。ジャージは、お家で洗ってから返却してください（数が少ないので早めに返却を）。

養護教諭の
矢板 正子 です

